



# 7月スタジオタイムスケジュール

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
休館日	9:45							
	10:00	シェイプアップ体操 30 10:00~10:30 目時 真夢		かんたんエアロ 30 9:50~10:20 坂本 靖子		アロマの香りで椅子ヨガ 15 9:50~10:05 矢倉 礎子		かんたんエアロ 30 10:00~10:30 目時 真夢
	11:00	かんたんエアロ 30 10:40~11:10 目時 真夢		かんたんステップ 30 10:30~11:00 坂本 靖子	MEGADANZ 10:15~11:00 麻田 徹志	ヒーリング デトックスヨガ 40 10:20~11:00 週替わり担当		はじめてピラティス 30 10:45~11:15 佐久間 康司
	11:30	ストレッチポール 10 11:20~11:30 目時 真夢 予約制・定員18名		ピラティス 30 11:15~11:45 佐久間 康司	やさしい JAZZ DANCE 60 11:15~12:15 平中 美智子	RMX 11:15~12:00 AKIKO		からだメンテナンス 30 11:30~12:00 佐久間 康司
	12:00	ヨガ 60 11:40~12:40 Mayu	フリースタイルダンス 60 11:40~12:40 Ayu子	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ 60 12:00~13:00 Akari	やさしい バランスボール 60 12:15~13:15 Miyu.			sqla tion® 12:15~13:15 Kumi
	13:00	ストレッチポール 30 12:55~13:25 佐久間 康司 予約制・定員18名	卓球 13:00~14:00 (出入り自由)		卓球 12:30~13:30 (出入り自由)			
	14:00							
	15:00							
	15:30							
	16:00							
	16:30							
	17:00							
	17:30							
	18:00							
	18:30							
	19:00							
	19:30							
	20:00	TAE BO® 19:30~20:30 Miki	リラックスヨガ 60 19:20~20:20 SAYO	ウェルネスキックエクササイズ 45 20:00~20:45 延藤 亮太 定員15名	楽'チャレンジ'ステップ 40 19:45~20:25 坂本 靖子	リフレッシュヨガ 60 19:30~20:30 Mayu		TAE BO® 20:00~21:00 Miki
	20:30							ZUMBA fitness 20:00~21:00 セニョール馬場
21:00	ストレッチポール 30 20:45~21:15 佐久間 康司	卓球 20:45~21:45 (出入り自由)	MIO DANCE IT OUT 21:00~21:45 飯島 和恵	楽'チャレンジ'エアロ 40 20:40~21:20 坂本 靖子	かんたんピラティス 40 20:40~21:20 佐久間 康司		MEGADANZ 18:00~19:00 麻田 徹志	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

スタジオの空き時間はレンタルスタジオやパーソナルトレーニング、プライベートレッスン専用の時間となります。イベントにより変更になる場合もございます。

## 8月のタイムスケジュール【7月12日(日)】配信予定!

土曜日	日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ
9:45		KIDS
10:00	楽'チャレンジ'エアロ 40 9:50~10:30 坂本 靖子	ウェルネスキックエクササイズ 45 10:00~10:45 延藤 亮太
11:00	かんたんステップ 30 10:40~11:10 坂本 靖子	
11:30		朝の エナジーアップヨガ 30 11:15~11:45 シアター
12:00	fight 11:30~12:30 丸山 雄大	骨盤調整ヨガ 60 11:30~12:30 Orie
12:30		sqla tion® 12:00~13:00 Kumi
13:00	POWER 12:45~13:45 丸山 雄大	KIDS
14:00		やさしい JAZZ DANCE 60 13:15~14:15 平中 美智子
15:00		FIGHTING! キックボクシングエクササイズ 45 14:45~15:30 尻ミッターフジオ
15:30	ピラティス 30 15:15~15:45 佐久間 康司	
16:00	ウェルネスキックエクササイズ 45 16:00~16:45 延藤 亮太 定員15名	ZUMBA fitness 16:00~16:45 Kei
17:00	エンジョイエアロ 50 17:00~17:50 石川 朋美	
18:00		卓球 18:00~19:00 (出入り自由)
19:00		
20:00		卓球 19:00~20:00 (出入り自由)
21:00		
22:00		
23:00		

今までになかった新しいプログラム: NEW  
担当者・プログラム・時間の変更: 変更

ご不明な点がございましたら  
ご連絡せず、お気軽に  
スタッフにお声がけ下さい★



- ウェルネススクエア札幌オリジナルレッスン★プログラム
- 汗がかけられる! 笑顔になれる有酸素系プログラム
- 快適な毎日を! 身体の調子が良くなるコンディショニングプログラム
- 快適な毎日を! 身体の調子が良くなるコンディショニングプログラム
- リズムに乗り、心から楽しんで、気分爽快ダンスプログラム
- 卓球! 出入り自由です!
- キッズスクールプログラムは別紙でございます。

※用具の数や安全管理の為、定員制とさせていただきます。  
定員数につきましては、右の表をご確認ください。

※やむを得ず担当者・クラスの変更する場合がございます。  
予め、ご了承ください。  
休講・代行情報は館内掲示物とブログにてご案内させていただきます。

<各スタジオ定員数>		
	用具使用	用具不要
Aスタジオ	25名	40名
Bスタジオ	20名	20名

営業時間 ( )内は2Fマシンジム終了時間です。  
月曜日 休館日  
火~金曜日 9:30~23:00 (~22:30)  
土曜日 9:30~21:00 (~20:30)  
日曜日 9:30~19:30 (~19:00)



ウェルネススクエア札幌オリジナルレッスン★プログラム

レッスン名	運動強度	内 容
シェイプアップ体操	★	ダンベル・チューブなどを使用し、全身をバランス良く鍛えていくクラスです。運動不足気味や激しい運動が苦手な方におすすめです。
からだメンテナンス	★	肩・腰・膝等の体の中で不調の出やすい所を改善・予防していく為の体操をしていくクラスです。
ウェルネスキックエクササイズ	★★★	簡単なパンチやキックで、ストレス発散！脂肪燃焼！動きを覚えた後はインストラクターが持つミットにパンチやキックを打ちます。

汗がかける！笑顔になれる！有酸素・筋力トレーニング系プログラム

レッスン名	運動強度	内 容
GROUP FIGHT	★★★★★	音楽にのせてパンチやキックなど格闘技の動きを格好良くキメながら汗をたくさん出す脂肪燃焼クラスです。ストレス発散にも最適です。
GROUP POWER	★★★★	軽快な音楽に合わせてカラダ全身をトレーニングしていきます。どなたでも参加しやすく、負荷も調整可能ですので安心してご参加いただけます。
FIGHTING！キックホクシングエクササイズ	★★★★	キックやパンチなどのシンプルかつダイナミックな動きで脂肪燃焼やストレス発散を目的としたクラスです。
かんたんエアロ	★	簡単な動きの組み合わせで気持ちの良い汗をかきます。※初心者レベル
楽々チャレンジエアロ	★★	かんたんエアロボックスに慣れてきた方向けのクラスです。簡単な全身の動きで音楽に合わせて楽しくチャレンジ！※初級レベル
エンジョイエアロ	★★★	かんたんエアロボックスに慣れてきた方向けのクラスです。音楽や動きをさらに楽しむクラスです。※初中級レベル
かんたんステップ	★	専用のステップ台を使用し、リズム(音楽)に合わせて色々な脚運びの組み合わせで昇降運動をします。
楽々チャレンジステップ	★★	かんたんステップに慣れてきた方向けのクラスです。リズム(音楽)に合わせて昇降運動に楽しくチャレンジ！※初級レベル
タエボーフットネス	★★★★★	ブートキャンプで人気を博したピリー隊長が考案したエクササイズのひとつ。ダンベルを使用して格闘技系を中心に様々なエクササイズを行います。
ブートキャンプ	★★★★★	有酸素運動とトレーニングを組み合わせたハード系エクササイズです。達成感がありストレスを発散できます！

快適な毎日を！身体の調子が良くなる♪コンディショニングプログラム


リラク্সヨガ	★	ゆったりとした動きで、身体の状態に合わせて行えるので、心身の回復をしたい方にオススメのクラスです。
ヨガ	★★	ヨガの呼吸法や一つのポーズを個々のペースに合わせて、より意識をして行い、身体全身を使って心と身体を結びつけるクラスです。
骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ	★★	歪みや姿勢が気になる方、産後の骨盤調整をしたい方にオススメ！ヨガを続けることで骨盤周りが引き締まり、自然なシェイプアップにつながります。
はじめてピラティス	★	ピラティスの呼吸法やコアを意識した身体の動かし方を身につけるクラスです。はじめての方でも気軽にご参加いただけます。
かんたんピラティス	★★	ピラティスの呼吸法やコアを意識した身体の動かし方を身につけるクラスです。ご自身の内観を大事にしながら身体を動かします。
リフレッシュヨガ	★★	身体を伸ばして疲れを解消し、適度に動いてストレスを解消できるプログラムです。中程度に動きたい方にオススメです。
中医経絡ヨガ	★	経絡とは、体の中の気血の通り道のこと、五臓六腑に繋がる道でもあります。経絡やツボを刺激し、気の巡りを促し体の内側から健康へと導きます。
ストレッチポール（予約制）	★	ストレッチポールを使って、身体のコリやハリを和らげコンディショニングを整えるクラスです。肩こりや腰痛にも効果的です。
ピラティス	★★	ピラティスの呼吸法やコアを意識した身体の動かし方を身につけるクラスです。初中級～中級のクラスとなります。
やさしいバランスボール(予約制)	★★	バランスボールを使った有酸素運動と簡単な筋トレ・ストレッチを実施します。初めての方でもご参加いただけます。
アロマの香りで椅子ヨガ	★	アロマの香りを楽しみながら、椅子を使って行うヨガ。椅子を使うことによって、どこかに痛みがある場合も負担なく身体を動かせるプログラム。
ヒーリングデトックスヨガ	★	疲れている時は、少し動いた方が元気になることがあります。少し動きたいけど辛いポーズは苦手な方におすすめのゆったりした流れのプログラム。
朝のエネルギーアップヨガ(シアター)	★	1日の始まりにヨガをすることはその日の調子を整えることとなります。身体と呼吸を連動させ、自律神経を整え、心を調整するプログラムです。
コリ取りデトックスヨガ(シアター)	★	「肩甲骨」まわりの血行不良や内臓の冷えを解消するポーズで全身の血行を良くし、「肩こり」「むくみ」にアプローチするプログラム。

リズムに乗り、心から楽しんで、気分爽快ダンスプログラム

レッスン名	運動強度	内 容
RM(ワモス)	★★★★	“リズム”という意味のワモス。様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせ、楽しくシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。
MEGADANZ(メガダンス)	★★★★	世界中のダンスを集め、シェイプアップ等はもちろん、振付を習得する喜びと爆発的な楽しさを感じることの出来るプログラムです。
ZUMBA(ズンバ)	★★★★	ラテン系の音楽に合わせて動くエキサイティングなダンスクラスです。高カロリーを消費して脂肪を燃焼させ、インナーマッスルも鍛えます。
やさしいJAZZ DANCE	★★★	ジャズダンスには様々な種類があり、色々な音楽に合わせて踊ります。ジャンルにとらわれず、振り付けをカッコ良く踊ります。
フリースタイルダンス	★★★★	HIP HOPやJAZZ、ストリートなど色々な種類のジャンルのダンスを取り入れて、音楽に合わせて踊り仕上げます。
DANCE IT OUT	★★★★	ピリーズブートキャンプで人気のピリー隊長の息子ピリーブランドスJrが考案した老若男女誰でも楽しく出来るダンスフィットネスです。
SALSATION(サルセーション)	★★★★	サルセーションとは「感じる」。音楽のジャンルにとらわれず様々なスタイルがミックスされており、自然と身体を動かしたくなるダンスプログラムです。
YEVOLATIN CURVE (イェヴォラティンカーブ)	★★★★	YEVOLATINはパチャータやサルサなどの基本的なラテンスタイルから始めて、新鮮で楽しいアプローチを提供します。


【電話でのお問い合わせはコチラ → ウェルネススクエア札幌 ☎011-398-7715】

●ZEUS測定  
1回550円



体組成(筋肉量・脂肪量・筋バランス等)を精密に測定する事の出来る機械です。  
2,3か月に一度測定をして自分の体をチェックしましょう！

●パーソナルトレーニング  
30分/4,000円～  
60分/7,300円～



有資格スタッフからのマンツーマン指導が受けられます！  
より良い体作りを目指し、最良の結果を求めめる方にオススメ★

2026年  
7月12日スタート

**ヨガ講座基礎20時間**  
**SELF CARE BASIC**  
セルフケアのためのヨガ講座  
解剖学＋哲学



全8回 第2日曜日  
13:00～15:30

ヨガのクラスを受けていて、身体のことがよく分かってきた方も、もっと知識をつけて仕組みを知ってみたいと思いませんか？  
またヨガをする心が落ち着いたり、軽くなる感覚もあるという方は、そのヨガの考え方について学んでみたいと思いませんか？  
ヨガの講師になりたいわけではないけど、もっとヨガを知りたいという方に、セルフケアのためのヨガ講座をスタートします！

【受講料】	早期割引会員様 98,000円 ※早期割引対象は6月中お申込みの方 会員様 115,000円 非会員様 125,000円
【講師】	中村美日子
【定員】	10名(希望者最大4名)
【場所】	ウェルネススクエア札幌1階ダンススタジオ

体験会開催 日程：6/16(火)10:00～11:00、20:00～21:00  
料金は¥1,100  
場所：Loopスタジオ

※早期割引のご予約は  
ハイタッチ「イベント」または  
フロント、お電話にてあります

ウェルネススクエア札幌 会員限定企画  
**朝の時間を有効活用！**  
**早朝レンタルコート 開始**  
2026年6月2日(火) サービススタート

▲営業のご案内

- ◆火曜～金曜 | 5:00～9:30
- ◆土曜・日曜 | 5:00～8:30
- ※月曜日は施設メンテナンス等のため休館となり、ご利用いただけません。

🔒セキュリティ利用条件

- ・無人時間帯のため、ALSOKセキュリティキーの事前登録が必要です。
- ・初回登録時のみ、登録料として1,100円(税込)を申し受けます。
- ・事前に「早朝レンタルコート利用規約兼同意書」へのご署名が必須です。

ご利用までの3ステップ (完全予約制)

<b>STEP 1</b> フロントで事前登録	<b>STEP 2</b> 前日までに予約	<b>STEP 3</b> 事前お支払い
----------------------------	--------------------------	-------------------------

施設利用エリア & 安全ルール

- 安全確保のため、必ず2名以上でご利用ください(1名での利用は不可)。
- 対象設備  
【利用可能】テニスコート / ロッカールーム・トイレ
- ラケットやボールの貸出(有料)をご希望の場合は、必ず利用前日までに申請し、前日までにレンタル料金の精算をお済ませください。\*無断利用はご遠慮ください。
- 未成年の利用：保護者または責任者の同伴がある場合のみ利用可能です。
- 営利目的の禁止：スクールが許可した場合を除き、レッスン等の営利利用は固くお断りします。
- 早朝の無人時間帯における安全確保、防犯、および施設管理上の理由により、施設内・コート内に防犯カメラを設置し、常時録画を行っております。

▲ご協力をお願い＆規約

- ・消灯：退室時は電気の消灯を必ずご確認ください。
- ・キャンセル規約：前々日より50%、当日・無断は100%の料金を申し受けます。

＊朝の爽やかな空気の中で、快適にテニスを楽しみましょう！

月会費＋¥4,225でスポーツクラブ利用し放題\(^o^)/

レッスン参加やホットヨガ前の代謝アップに！


ホットヨガ OR テニス + スポーツクラブ

テニスの前のW-UPや動きの改善に！

シニア割引、学生割引の重複受講時は適応外、ホットヨガドロップ会員はスポーツクラブ特割の対象外とさせていただきます。詳しくはフロントまでお問い合わせください☺

代行・休講のお知らせについて

いつもスタジオレッスンにご参加いただき、誠にありがとうございます。  
代行・休講のお知らせについてですが、決まり次第、随時インフォメーションボードにてお知らせし、前日にブログにて掲載しております。急な代行・休講の場合もブログにてお知らせいたしますので、ご確認をお願いいたします！！



ウェルネススクエア札幌  
PARTNERS

スタジオレッスン参加について 「いつもスタジオレッスンにご参加いただき、誠にありがとうございます。」

安全管理上レッスンの途中参加をお断りさせていただきます。レッスン開始時刻に遅れないようご協力をお願いいたします。  
また、スタジオレッスン終了後、次のレッスンが始まるまでの間は公平を期すためにスタジオ内の場所確保をご遠慮いただいております。ご協力をお願いいたします。

レッスン中は携帯電話の電源OFFもしくはマナーモードに設定をお願いいたします。  
会員様同士お互いに気持ちよくレッスン参加できるよう、各自マナーを守ってくださいますよう、お願い申し上げます。

